



Нvврний арьс гаднах орчинд илvv ортомтгий, хамгийн нээлттэй хэсэг тул арчилгаа маш чухал. Янз бvрийн гоо сайхны бvтээгдэхvнн элбэг болсон хэдий ч энгийн аргаар гэрийн нохцолд арчлах ч бас дутахгvй vр дvнтэй. Хамгийн гол нь ийм арга нь тvргэн vр дvнгээ огдог богоод химийн янз бvрийн найрлага байдаггvйгээрээ давуу талтай. Цаг хугацаанд

хэмнэлттэй, vр ашигтай зарим аргуудаас толилуулъя.

- Нvврээ хvйтэн давсны уусмалаар арчих маш сайн. /нэг аяга усанд 1/2 цайны халбага давс хийнэ/.Энэ арга нь арьсны булчинг бэхжvвлэхэд илvv vр дvнтэй. Мон арьсыг цайруулах, хаван бууруулах вйлчилгээтэй.
- Унтахын омно ланолин эсвэл хvнхдийн крем, тосыг нvврэндээ тvрх
- Гоо сайхандаа нилээд ач холбогдол огдог зарим эмэгтэйчvвд унтахдаа нvврээ марлиар ороох нь бий. Үвний тулд тослог крем тvрхсэний дараа 2-3 давхарласан оргон марлийг эрvннээс, хамгийн унжимтгай хэсэгт эхэлж нvврийг зов хэлбэрт оруулан боодог. Ингэх нь арьсыг эрт отлохоос хамгаалдаг.
- Гашилсан сvнгээр нvврээ арчих нь цайруулах вйлчилгээтэй.
- Хар, бор талхны вйрмэгийг усанд дэвтээж нvврэндээ тавина. 10-15 минутын дараа угааж, цэвэрлээрэй. Энэ арга нь арьсанд торол бvрийн батга, идээт vрэвсэл гарахаас сэргийлдэг. Цайруулах вйлчилгээтэй тосыг хавраас намар орой хvртэл тvрхвэл илvv vр дvнтэй.
- Нvврэн дэх сэвхийг хvчтэй вйлчлэх бодисын найрлагаар арчих нь эсрэг vр дvнд хvргэдэг. Харин гэрийн нохцолд бэлтгэсэн цайруулах вйлчилгээтэй торол бvрийн маск нь илvv vр дvнтэй байдаг.